

Lebenszeichen

Schämen.

Vom Sündenfall zum Nackt-Selfie.

Von Dieter Jandt

22.06.2025

1. **O-Ton:** Frau an der „Tafel“
   Mir egal, was die andere Leut‘ denken von mir. Ich schäm mich net.

2. **O-Ton:** Kathrin Schäfer, Hospizzentrum
   Ist ja auch der Toilettenstuhl, meistens sind die Menschen im Nachthemd, also es sind ja wirklich so intime Dinge.

3. **O-Ton:** Robin Blase, Influencer
   Es werden regelmäßig Schamgrenzen überschritten, auch weil social media das belohnt.

4. **O-Ton:** Jonathan Frommann-Breckner, Theologe
   So lange da schon dieser Vertrauensvorschuss ist, hat Scham vielleicht auch ne verspielte, schöne Seite, auch ne sympathische Seite.

Ansage Sprecherin: Schönes Schämen von Dieter Jandt

5. **O-Ton:** Passantin
   shame, shame, when I feel ashame? I don`t know lacht

6. **O-Ton:** Passant
   Ich? Mich? Nöö, dafür bin ich zu abgebrüht.

Erzähler:
Anfang der `70er: wilde Zeiten und ebensolche Parties. Ich war gerade mal 16, saß mit meiner neuen Freundin auf einem Sofa und wir knutschten rum. Neben uns das Paar ebenso. Led Zeppelin spielte rauf und runter und wir konnten unser eigenes Wort nicht verstehen, was aber nichts zu sagen hatte. Wir waren benebelt, vom Hasch und von der Liebe.

Sprecherin:
Wir schämen uns in Grund und Boden, oder sogar gleich zu Tode - angeblich. Scham ist negativ konnotiert, so viel scheint sicher. Es ist die Reaktion auf eine Bloßstellung. Oder auf die Vermutung, etwas falsch gemacht zu haben. Jemanden vorsätzlich verletzt zu haben - und dabei ertappt worden zu sein. Oder einfach: nicht genüge zu sein.

Zitator:
„Scham ist ein Gefühl wie eine Hitzewand, die einem beim Verlassen eines klimatisierten Gebäudes entgegenschlägt."

Sprecherin:
… beschreibt es plastisch die Kulturredakteurin Julia Lorenz im Magazin "Die Zeit".

Zitator:
„Eine Aufwallung, die Besitz ergreift von Körper und Denken und umso quälender wird, je stärker man gegen sie ankämpft."

Sprecherin:
Aber zeugt Scham nicht auch von Mut, zuzugeben, dass man gefehlt, sich versündigt hat oder ins Fettnäpfchen getreten ist? Hat es nicht sogar etwas von Liebreiz, wenn jemand rot wird und dabei verschämt lächelt? Jemand, der Schwäche zeigt und dem anderen vertraut, sich vor ihm schämen und um Verzeihung bitten zu können? Bitteres Gelächter.

7. O-Ton: Frau an der „Tafel"

Nee, ich schäm mich überhaupt nicht.
Autor: Auch nicht, wenn Sie denken, was andere denken könnten?

O-Ton: Frau an der „Tafel"
Mir egal, was die andere Leut' denken von mir. Dafür bin ich über 40 Jahre schaffen gegangen, damit dass ich hier einkaufen muss? Ich schäm mich net. Andere schäme sich auch net, wenn sie hier einkaufen gehen.

Sprecherin:

Eine ältere Frau. Lehnt mürrisch an der Mauer vor der Tafel in Mannheim-Waldhof. Ein Viertel, in dem viele Menschen wohnen, die es nicht so dicke haben.
Der Lieferdienst hat am frühen Nachmittag Lebensmittel von den umliegenden Supermärkten abgeholt. Nun werden Kartons und Kisten in den Laden getragen.
Die ersten Kunden stehen draußen und warten, bis die Ware eingeräumt ist. Die Frau empfindet eher Wut als Scham.

8. O-Ton: Frau an der „Tafel"

Jaa, so siehts aus. Dafür hab' ich jahrelang einbezahlt in dieses System, dass ich auf die Tafel gehen muss?
Autor: Ist es nicht blöd, wenn man sich schämt, weil man an bestimmten Dingen nicht teilnehmen kann? Sie können nicht in ein Konzert oder dies und das?
O-Ton Frau an der „Tafel"
Ach, da kann ich schon lang net mehr teilnehmen, um Gottes Willen, wo denken Sie hin, wieviel Geld ich krieg! lacht

Sprecherin:

Der Fahrer des Lieferdienstes schließt die Ladeklappe. Etwa 10 Menschen haben sich mittlerweile eingefunden. Nun können sie den Laden betreten. Ein hell beleuchtetes Geschäft. Breite Gänge, wieder aufgefüllte Regale mit Obst, Gemüse, Nudeln, Reis, alles was Mensch im Alltag braucht - zum kleinen Preis. Waren, die der Tafel von Lebensmittelhändlern der Umgebung überlassen wurden, einige sind nahe dem Verfallsdatum.
Die Scham aber verfällt nicht so leicht, auch wenn sie verdrängt wird.

9. O-Ton: Manuel Wamser

Zu Beginn ja, in der Tat, dann wird erst ein bisschen geguckt, und dann dauert es bestimmt zwei, drei Anläufe um reinzugehen.

Sprecherin:
Manuel Wamser vom Deutschen Roten Kreuz. Er ist Leiter der „Mannheimer Tafel“, die in der Stadt drei Läden betreibt, mit täglich neuen Anmeldungen.
Armut nimmt zu, und **das** lässt sich nicht verdrängen. Manche würden lieber den Hintereingang benutzen, um möglichst nicht von Nachbarn gesehen zu werden.

10. O-Ton: Manuel Wamser

In den dörflichen Regionen zum Beispiel, in Enerdingerhausen haben wir auch eine Tafel, die ist sehr dörflich gelegen, da ist es in der Tat das Problem in Anführungsstrichen, dass da das Schamgefühl nochmal höher ist.

Sprecherin:
Eine alte Frau steht noch unschlüssig vor dem Laden.

11. O-Ton: alte Frau an der Tafel

Brauch mich net schämen, ich hab 5 Kinder groß gezogen, und fertig aus, und die Rente, ach können Sie vergessen, ja ist wenig, deswegen muss ich daher gehen.

Autor: Und was wollen Sie gleich mitnehmen?

12. O-Ton: alte Frau an der Tafel

Obst und so und Gemüse, und was halt gibt, bisschen was, alles in allem. Andere Leut wollen ja auch was. Und ich hab en großen Garten zu Hause, und im Sommer verteile ich immer Tomaten, ich hab den ganzen Garten voll alles, schenk ich alles her.

Sprecherin:
Dennoch lässt sich auch Armutsscham nicht so leicht verdrängen. Das Loch in der Hose, die kaputten Schuhe, die eigenen Kinder ohne Essensgeld in der Schule, das „Draußen vor der Tür stehen“, egal wo.
Auch viele Menschen mit Migrationshintergund kaufen in der Tafel.

13. O-Ton: Kunde in der Tafel Schämen? Was bedeutet?

Sprecherin:
Was bedeutet Schämen? Wo haben wir es gelernt? Manche Forscher glauben, schon sechs Monate alte Babies würden Schamgefühle entwickeln, erlernt von der Mimik der Eltern. Im Übrigen lehren uns Gesellschaft und Religionen, uns in die Ecke zu verdrücken und die Hände vors Gesicht zu schlagen, wenn wir glauben, etwas falsch gemacht zu haben. Oder weil wir uns gezwungen sehen, Äpfel essen zu müssen, die fast schon hinüber - oder gar verdorben sind.

14. O-Ton: Jonathan Frommann-Breckner, Theologe

Dann kommt da so ne Schlange an und versucht, denen das im wahrsten Sinne des Wortes schmackhaft zu machen -

Sprecherin:
Jonathan Frommann-Breckner, evangelischer Theologe.

15. O-Ton: Jonathan Frommann-Breckner, Theologe

Dürft ihr das denn wirklich nicht, hach, das kann doch Gott eigentlich gar nicht so gewollt haben, dass ihr davon nicht esst, und dann essen die beiden davon, und in dem Moment passiert etwas in deren Selbstwahrnehmung, da verschiebt sich was. Die merken auf einmal, dass sie sich selber sehen, dass sie ihre eigene Nacktheit sehen. Die waren vorher auch schon nackt, aber haben das eigentlich gar nicht so als Nacktheit wahrgenommen.

Sprecherin:
Die Ur-Scham als Reaktion auf den Sündenfall. Der Apfel ist nun mal gegessen, Adam und Eva erkennen ihren Fehler, verbergen ihre Blöße hinter Lendenschurzen und verstecken sich so hinter einem Strauch. Gott aber findet sie.

16. O-Ton: Jonathan Frommann-Breckner, Theologe

Das erinnert auch so ‘n bisschen an Erfahrungen, die wir vielleicht heute machen, wenn wir erröten oder wenn wir stottern, weil wir uns schämen, und das irgendwie gar nicht verbergen können, ne. So versuchen die das zu verbergen, aber können es eigentlich nicht. Die haben Angst, dass man denen ansehen kann, dass die was falsch gemacht haben.

Erzähler:
Bald rutschte meine rechte Hand unter ihren Pullover und ich drängte an ihre Brüste, zum ersten Mal. Da war aber noch dieser dämliche Büstenhalter dazwischen, und meine Hand fuhr an ihren Rücken. Ich nestelte am Verschluss herum und bekam dieses verdammte Ding nicht auf. Fummelte und fummelte und wurde dabei immer hektischer. Das Knutschen machte auch keinen Spaß mehr.

Sprecherin:
Ist es nicht so, dass man sich eigentlich weniger wegen seines Fehlverhaltens schämt, sondern wegen der empfundenen Scham? Weil sie von anderen bemerkt wird?Würde man sich schämen, wenn es kein Gegenüber gäbe? Niemanden, der mich in meiner Scham sehen und mein Verhalten als Verletzung einer Norm bewerten würde? Scham als Ausdruck einer Angst, in der Gesellschaft nicht richtig zu „ticken“. Der Theologe Dietrich Bonhoeffer hat sich Ende der 1920er Jahre mit der Erfahrung von Scham und ihrer Bewältigung auseinandergesetzt.

17. O-Ton: Jonathan Frommann-Breckner, Theologe

Und seine Idee ist eben die, dass sich ja Adam und Eva darüber Gedanken machen, was für einen Anblick geben die jetzt eigentlich vor Gott ab? Und da geht’s halt um Äußerlichkeiten, ne. Ums Sehen und Gesehen werden dann. und das ist ja auch ein spannender Aspekt bei Scham, dass im schlimmsten Fall dazu führt, dass man sich gar nicht mehr wirklich richtig anguckt, ne, also sich gar nicht mehr wirklich als die sieht, die man eigentlich sein möchte. Und da spielt natürlich das Sehen und gesehen werden auch ne Rolle.

Sprecherin:

Einen anderen Blickwinkel hatte der Philosoph Friedrich Nietzsche

Zitator:

„Was ist der Affe für den Menschen? Ein Gelächter oder eine schmerzliche Scham?"

Sprecherin:

Demnach schämt Mensch sich dafür, von niederen Lebewesen abzustammen und folglich für ihr Verhalten. Wenn Affen sich öffentlich ans Geschlecht greifen oder auf den Boden koten. Lachen wir darüber, um unsere Scham zu verbergen? Ist das unsere Ur-Scham? Sich im Affen zu sehen?Wie sieht man sich eigentlich heutzutage? Viel öfter als man will? Oder will man genau das? Sich sehen und gesehen werden.

Zitator:

„Identität wird zur Ware in der heutigen Medienöffentlichkeit, Selbstoffenbarung und Schamlosigkeit werden belohnt."

Sprecherin:

Die Kulturredakteurin Julia Lorenz in ihrem Essay für das Magazin „Die Zeit".

Zitator:

„Influencer offenbaren auf Instagram, wie es um ihre Psyche bestellt ist, Social-Media-Nutzer teilen ihre erotischen Fantasien mit aller Welt. Man ist dort umgeben von einer Bild- und Symbolsprache der Schamlosigkeit, von weinenden Influencerinnen, frechen „Viva la vulva"-Shirts und anderen Artefakten, die einen als schambefreit und also möglichst gegenwärtig ausweisen sollen."

18. O-Ton: Jonathan Frommann-Breckner, Theologe

Es gibt ja zum Beispiel auch bestimmte Arten von Selfies wie Nudies, also wo Menschen sich ja nackt zeigen, komplett nackt, ein anderes Beispiel für so ne Schamlosigkeit oder ne Verschiebung von Schamgrenzen sieht man auch bei Selfies, die Menschen in Berlin ma-

chen beim Holocaust Mahnmal, da gibt’s ja auch Menschen teilweise, die dann dort irgendwie lachen, springen, sich umarmen, irgendwie auf diesen Stelen klettern oder sowas.

Sprecherin:
Mensch macht sich zum Affen.

19. O-Ton: Robin Blase, Influencer

Es werden regelmäßig Schamgrenzen überschritten, auch weil social media das belohnt, zum anderen, weil social media auch jedem eine Bühne gibt.

Sprecherin:
Der Influencer Robin Blase.

20. O-Ton: Robin Blase, Influencer

Die können das halt jetzt ins Internet stellen, und wir als Menschen sind einfach psychologisch gepolt, dass wir das dann auch spannend finden und vielleicht auch ein bisschen fremdschämen oder das anzugucken, dass es dann am Ende auch nach oben schwimmt, weil es ja auch manchmal was Absurdes ist, was Peinliches ist. Und das sind auch Gefühle, die dann Klick-Impulse erzeugen, in social media, und das wird wiederum von den Algorithmen belohnt.

Sprecherin:
Die bewusste Überschreitung der Schamgrenze. Frei nach dem Motto: „Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert.“ Also ruinieren wir ihn gleich selbst. In der Öffentlichkeit und in den sozialen Medien präsentieren sich Politiker, Schauspieler oder Influencer, die absichtlich Grenzen überschreiten. Sie erhalten dafür Likes ohne Ende, weil man sie für ihren Mut bewundert. Dermaßen schambefreit möchten die User auch gern sein.

Sprecherin:
Haben die Sozialen Medien das Ende eines Gefühls eingeläutet? Ist Scham also out? Robin Blase vergibt alljährlich den Anti-Webvideo-Award an Influencer, für die Scham ein Fremdwort scheint.

21. O-Ton: Robin Blase, Influencer

Dass wir mehr hingezogen werden, mehr hingucken, mehr vielleicht auch nicht nur liken, sondern auch disliken oder einen negativen Kommentar schreiben, auch das ist allerdings wiederum für die Algorithmen ein Zeichen, dass man mehr davon ausspielen sollte, weil Interaktion ist ja das, was so ne Plattform will, die Leute verbringen mehr Zeit auf der Plattform, die Algorithmen haben einfach nur die die Anweisung: spiel die Dinger aus, die dafür sorgen, dass die Leute länger auf der Plattform bleiben. Und wenn das dann wiederum Inhalte sind, die Schamgrenzen überschreiten, dann ja, sind vielleicht wir die Schuldigen.

Sprecherin:
Shame on the user. Der ohnehin selbst höllisch aufpassen muss, was er so ins Netz stellt.

22. O-Ton: Jonathan Frommann-Breckner, Theologe

Ich bin ja Lehrer an ner Schule und da gibt's manchmal großes Problem mit Cybermobbing. Also dass Schüler Selfies zum Beispiel machen in socal media, und dann wird hinterher in der Klassen-WhatsApp-Gruppe da drüber abgelästert oder so, oder dass man vielleicht als Erwachsener von sich mal ein Foto postet, und so nach 10, 15 oder 20 Jahren findet man das total peinlich, wie man da halt aussah, ne. Man möchte eigentlich gar nicht mehr, dass dieses Hippie-Foto von früher, wo man einfach so lange Haare hat oder was auch immer, dass das noch sichtbar ist.

Erzähler:
Ich spürte, wie auch sie ihre Lust zu verlieren schien. Das Ganze war ein echter Abtörner. Ich traute mich auch nicht mehr, von vorn mit der Hand unter den BH zu rutschen und ihn einfach hochzustreifen. Also gab ich auf, ließ enttäuscht ab und stieß mit dem Rücken gegen

das andere Paar hinter uns. Dort war der BH bereits geöffnet. Hörte ich ein Lachen? Ich ließ meine Freundin sitzen, trank mit anderen Freunden und ging schließlich fort.

23. O-Ton: Passant, vor dem Mannheimer Hauptbahnhof

Autor: Wann haben Sie sich zum letzten Mal geschämt?
O-Ton Gute Frage, kann ich Ihnen net sagen.
Autor: Wann hat sich denn zum letzten Mal vor Ihnen jemand geschämt?
O-Ton Heut im Geschäft, weil ich Blödsinn gemacht hab.

Sprecherin:
Ein noch halbwegs junger Mann vor dem Mannheimer Hauptbahnhof. Fingert an seinem Smartphone. Um ihn herum geschäftiges Treiben. Dahinter quietschen Straßenbahnen heran, Passanten eilen mit Trolleys in das klassizistische Bahnhofsgebäude mit dem großen, gläsernen Eingangsportal.

24. **O-Ton** Passant

Ich hab einen schmutzigen Witz erzählt. Ich hab gefragt, ehm ähh, was hab ich denn gefragt? Den Unterschied zwischen bumsen und blasen. Und dann hat sie gesagt, „Weiß ich net“. Da hab ich gesagt, ob sie schon mal Blasen äh Bumsen an den Füßen hatte.
Autor: Wer hat sich denn da geschämt, Sie oder?
O-Ton Meine Arbeitskollegin.
Autor: Und vielleicht hätten Sie sich auch schämen können?
O-Ton Ich mich? Nöö. Da bin ich zu abgebrüht.
Sprecherin:
Nur wenige Meter entfernt ein kahlköpfiger, junger Mann. Schämt sich gerade.

25. O-Ton: Hare-Krishna-Jünger
Naja, ich stehe hier und verteile Bücher an die Menschen und da hat man so ein gewisses Schamgefühl, die Leute anzusprechen. Weil ich hab ja auch so`n extra-ordinäres Outfit an und so weiter.

Sprecherin:

Eine orangefarbene, knöchellange Robe. Nichts weiter.

O-Ton: Hare-Krishna-Jünger

Ich bin Mönch, Hare Krishna, vielleicht schonmal gehört, und ich bin hier um Bücher zu verteilen und die Menschen zu inspirieren, sich mit Yoga, Meditation zu beschäftigen.

Autor: Und wieso schämen Sie sich da?

O-Ton Ja, das ist immer so ne Frage von Selbstbewusstsein auch, ich bin ja im Prinzip der Einzige, der so dasteht zwischen Unmengen von Menschen, und dann dieses Selbstbewusstein zu bewahren, speziell wenn die Leute dann einen auf den Deckel geben, „Och du Wicht!“, wie auch immer, höre ich oft, aber ich versuche trotzdem weiterzumachen, mein Bestes zu geben.

Sprecherin:

Schämen für den Glauben. Vielleicht ging es den allerersten Christen ähnlich, wenn sie barfuß oder mit Jesuslatschen auf dem Markt von Jerusalem standen und eilige Passanten sie im Vorbeigehen höhnisch lächelnd beäugten.

Zitator:

„Das hat mit der menschlichen Urangst zu tun, von der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden.“

Sprecherin:

… gibt die trans lebende Bundestagsabgeordnete Tessa Ganserer in der „TAZ“ preis.

Zitator:

„Und diese Angst davor, überall wo man hinkommt, dieselbe Ausgrenzung zu erfahren, dieselbe Erniedrigung. Scham ist ein mächtiges gesellschaftliches Instrument.“

Sprecherin:
Schäm dich, stell dich in die Ecke und bereue. Das war bis in die 1960er Jahre hinein ein vermeintlich bewährtes Zuchtmittel an Schulen. Wer genötigt wird sich zu schämen, lernt fürs Leben. Schwarze Pädagogik.

Sprecherin:
Es gibt Gesellschaften, da ist die Norm so sehr Nonplusultra, dass es als A und O gilt, möglichst in allen Lebenslagen die Contenance zu wahren. Doch die ist leicht ablesbar, im Gesicht, das es auf keinen Fall zu verlieren gilt. Eine Zwickmühle.

O-Ton: trinkfreudige Frauenrunde, thailändisch
overvoice: Wenn ich trinke, schäme ich mich nicht, höchstens am nächsten Tag. Aber wenn ich mich an nichts mehr erinnern kann, brauche ich mich auch nicht zu schämen.

Sprecherin:
Kham, eine Thailänderin. Sie sitzt mit drei anderen Frauen nach Feierabend in einem kleinen Restaurant in Mae Sai, einer Kleinstadt im Norden des Landes beim Umtrunk, mehr schon nicht. Schämen ist im buddhistisch geprägten Land ein ganz heißes Eisen. Man sollte darauf vorbereitet sein, die Fragen so zu stellen, dass das Wort Schämen "la ai" explizit nicht vorkommt. Eigentlich. Doch die Scham scheint sich im Bier aufzulösen, die Frauen zeigen sich vom Verhaltenskodex befreit und reden drauflos.

O-Ton: trinkfreudige Frauenrunde, thailändisch
overvoice: Ich belüge meinen Mann, wenn er mich fragt, wo ich war. Dann erzähle ich ihm nicht, dass ich trinken war. Dafür schäme ich mich aber nicht. Der merkt sowieso, was ich gemacht habe.

Sprecherin:
Khams Freundin Wan, augenzwinkernd. Das Bier fließt weiter, landesüblich mit Eiswürfeln im Glas. Die Restaurantbesitzerin Kuei mischt sich ein:

O-Ton: trinkfreudige Frauenrunde, thailändisch

overvoice: Es sind eher meine drei Kinder, die mich gelegentlich übers Ohr hauen. Wenn sie sich herumgetrieben, mir aber gesagt haben, sie würden für die Schule lernen gehen. Da habe ich nachgehakt, und da haben sie sich geschämt und sind rot geworden. Ich habe sie aber nicht bestraft, sondern ihnen gesagt, dass sie mir beim nächsten Mal die Wahrheit sagen sollen. Vielleicht würde ich dann ja auch mitgehen. lacht

Sprecherin:

In Thailand, im Land des Lächelns versuchen die Menschen ihre Verlegenheit durch möglichst breites Grinsen unsichtbar zu machen. Buddha hingegen lehrt, dass das Schamgefühl die Möglichkeit bietet, es als Zeichen der Ehre anzusehen. Denn das biete einem die Chance, sich in Zukunft nicht noch einmal danebenzubenehmen

Erzähler:

Ein paar Mal rief sie an, aber ich ließ mich von meinen Eltern verleugnen. Ich versuchte irgendwie, mit meiner gefühlten Niederlage zurechtzukommen, stellte mir aber dauernd vor, wie mein Scheitern unter Freunden die Runde machte: „Der kriegt noch nicht mal einen BH auf!“ Die nächsten Tage wollte ich niemanden sehen und blieb zu Hause.

O-Ton: Antje Neubauer, Hospizzentrum Südpfalz

Ich habe einen Mann, Anfang 50, begleitet, der in der Mundhöhle einen Tumor entfernt bekommen hat, der ist bestrahlt worden und hat aufgrund von dieser Erkrankung keine Möglichkeit mehr gehabt, seinen Speichelfluss zu kontrollieren.

Sprecherin:

Antje Neubauer vom Ambulanten Hospizzentrum Südpfalz.

O-Ton: Antje Neubauer, Hospizzentrum Südpfalz

Er hat gesagt, er wird niemals im Leben mehr eine Partnerin finden, weil er kann einer Frau das gar nicht antun, dass dieser Speichel fließt, während er spricht, während er isst, während er trinkt, während er schläft, er hat auch in seinem Freundeskreis, wenn sie zum

Stammtisch waren, ist er immer rausgegangen, wenn die Freunde das Essen bekommen haben, weil er sich in der Öffentlichkeit und auch vor seinen Freunde geschämt hat.

Sprecherin:
Drei Frauen sitzen in einem Versammlungsraum zur Supervision beisammen. Aufarbeitung im Stuhlkreis. Wer Sterbebegleitung macht, braucht dann und wann selbst Hilfe, um das Erlebte zu verarbeiten.

O-Ton: Antje Neubauer, Hospizzentrum Südpfalz
Und ich hab mich selbst geschämt. Für des, dass ich noch so gesund bin.

O-Ton: Kathrin Schäfer, Hospizzentrum Südpfalz
Ich empfinde Scham bei einem Patienten, der in einem Pflegeheim ist, und als Kind sexuell missbraucht worden ist, und das Thema war das ganze Leben für ihn so in Ordnung gewesen, und als er dann aber dement geworden ist und pflegebedürftig, kam das Ganze dann wieder hervor, was vorher keine Rolle gespielt hat, aber in dem Moment der Pflegebedürftigkeit einfach wieder zum Vorschein kam. Dem auch Inkontinenz-Material auch natürlich verwendet werden musste, eine Intimpflege natürlich durchgeführt werden musste.

Sprecherin:
Während für manche Menschen Scham ein Fremdwort zu sein scheint, empfinden andere eine Art Fremdscham für etwas, für das sie nichts können.

O-Ton: Kathrin Schäfer, Hospizzentrum Südpfalz
Wir kommen rein und gehen dann ganz oft in das Schlafzimmer von dem Menschen, weil das Pflegebett eben im Schlafzimmer ist, und wenn man sich überlegt, wen man eigentlich in sein Schlafzimmer lassen würde, wären das wenige Leute, und wir überschreiten diese Grenze direkt, und ich find, das ist auch für mich dann eine Fremdscham. Das ist ja auch der Toilettenstuhl, meistens sind die Menschen im Nachthemd, oder es ist noch irgendwo ein Eimer, weil ne Übelkeit vorherrschend ist, also es sind ja wirklich so intime Dinge, die man dann als Außenstehender wahrnimmt.

Sprecherin:
Schamortwechsel: Flughafen Düsseldorf.

Autor: Ich komme jetzt nicht mit dem moralischen Zeigefinger. Fliegen Sie gleich mit geducktem Haupt, oder?
Hund bellt

O-Ton: zwei Frauen am Flughafen
Frau1: Nöö eigentlich nicht. Sie meinen wegen der Streiks, oder?
Frau2: Nee, wegen dem Fliegen.
Frau1: Ach soo, ich hab Beruhigungstabletten genommen, also mir kann nichts passieren.
Frau2: Nein, deswegen nicht. Alles gut, er meint wegen dieser Luftverschmutzung. Genau, darum geht es, ne?

Sprecherin:
Vor nicht allzu lange Zeit verspürten die Menschen gemeinhin Flugscham. Zumindest redeten sie darüber. In der Praxis sieht das nach wie vor anders aus: Viel Gewusel zwischen den Gates. Mag sein, dass die Fluggäste die Welt nach dem Start nicht mehr ganz so ungetrübt von oben betrachten, wenn sie Wolken unter sich schneeweiß vorbeiziehen sehen. Doch bald relativiert sich das: Geteilte Scham ist halbe Scham.Ein junger Mann in der Warteschlange vor dem Check-In-Schalter sieht das eher fatalistisch.

O-Ton: Junger Mann:
Ja ist mir egal. Was denn? lacht

Autor: Naja, Klimakrise und so.

O-Ton: Junger Mann: Ach, interessiert mich gar nicht, ehrlich gesagt. Gar nicht. Ich glaub, das stimmt alles nicht, in der Bibel steht geschrieben, dass am Ende der Zeit alles wärmer wird, da können wir nix dran ändern. Müsste, glaube ich, in der Offenbarung stehen, das

Ende der Zeit, die Erde wird erwärmt, können wir nix dran ändern. Können wir alles abschaffen, wird trotzdem passieren.

Autor:
Ach so, von daher ist es egal, ob Sie jetzt fliegen oder nicht.

O-Ton:
Junger Mann Genau so ist das.

Autor:
Neuer Aspekt, danke.

Sprecherin:
Wer aber sagt, dass Schämen nicht auch etwas Schönes sein kann. Wenn man seiner Partnerin lächelnd gesteht, dass man sie ein wenig hinters Licht geführt, sie übervorteilt oder fremdgeknutscht hat. Wenn Schämen und Vertrauen in Synergie zueinanderstehen.

O-Ton: Jonathan Frommann-Breckner, Theologe
Ich musste da jetzt auch gerade an einen privaten Moment denken mit meiner Tochter in dem Fall, die auch son bisschen zu dieser schönen Seite von sich schämen passt vielleicht.

Sprecherin:
Der Theologe Jonathan Frommann-Breckner

O-Ton: Jonathan Frommann-Breckner, Theologe
Jeden Abend, ne, gibt’s so Abendroutine, sie soll Zähne putzen und so weiter, und wenn ich dann manchmal frage: „Haste jetzt schon Zähne geputzt? Dann hat sie es manchmal noch nicht und guckt dann so ganz verschämt weg, ne. Sie weicht dann auf so ne ganz süße Weise manchmal aus, oder geht dann noch kurz was spielen und holt dann doch die Zahnbürste, und das ist so ne kindliche, verschmitzte Seite von Scham.

Sprecherin:

So kommt man dem „Idealbild“ sich Schämender nahe: Wenn wir jemanden beim Schwindeln ertappt haben, sehen wir ein schönes Gesicht, das errötet – und verlegen lächelt. Es wäre dann die „liebe Lüge“ oder „leichte Beichte“. Man nimmt sie oder ihn in den Arm. Es machte es womöglich leichter, uns zu schämen.

O-Ton: Andrea Djorsonel

It can be constructive. Because it can help you grow.

Sprecherin:

Andrea Djorsonel, eine junge Rumänin vor dem Mannheimer Hauptbahnhof.

O-Ton: Andrea Djorsone

Well, yeah, grow having more confident in yourself, it can be honesty, yeah, expresses honesty, you feel lacht.

Erzähler:

Dann aber wartete sie vor dem Haus meiner Eltern auf mich. Ihre Freundin war mitgekommen. Die beiden versuchten mich zu überreden, doch nicht mit ihr Schluss zu machen, das mit dem BH sei ja völlig unwichtig. Ich ließ mich aber nicht umstimmen. Das sei, so redete ich mir ein, ein Zeichen von Stärke und Standhaftigkeit. Zumindest hatte ich das Heft des Handelns wieder in der Hand. Meine Scham schien kompensiert. Und: So ein Büstenhalter ist schließlich eine ziemlich sperrige Vorrichtung.